

# LA RISA Y LA SONRISA

“La Risa es como un limpiaparabrisas.  
No detiene la lluvia pero nos permite avanzar”.

La risa y la sonrisa, son medicina natural que tenemos a nuestra disposición para sanar nuestro cuerpo y nuestra alma.

Siempre decimos al empezar nuestros talleres, que el ser humano, llega con unas herramientas de serie como son, la imaginación, la risa, el llanto, la curiosidad, el amor, etc....

Como lo usemos y las veces que lo hagamos, (la Organización que todo lo organiza) nos ha dado el libre albedrío para elegirlo.

Todos, al reír a carcajadas, experimentamos una sensación de felicidad, de alegría, de euforia y a la vez de paz. Pero la mayoría de nosotros esperamos que algún estímulo de fuera sea el causante de nuestra risa. Y así, a medida que vamos creciendo, cada vez encontramos menos estímulos para reír.

¿Sabes, que un niño puede **reír o sonreír** más o menos unas 300 veces al día? Ahora te pregunto a ti que estas leyendo esto, ¿Tú, cuantas veces ríes o sonríes al día?



Son innumerables **los beneficios** que esta sencilla expresión puede hacerte por ti a nivel holístico, te diré por nombrar algunos que:

**A nivel físico**, ayuda a mejorar:

La circulación, la presión arterial, la respiración, da un masaje a tus órganos internos a través de su vibración, activa tu sistema inmunológico (tan necesario en estos tiempos), reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés), ayuda o fortalece la musculatura, cuando reímos todo nuestro cuerpo vibra por dentro ayudando a deshacer tensiones en musculares, Introducimos en nuestro cuerpo el tripe de oxígeno, con lo cual llega más oxígeno a cada una de nuestras células, muy beneficioso para su regeneración.

Según un estudio médico, reírse a carcajadas entre 10 y 15 minutos por día quema de 10 a 40 calorías, esto es igual a 2 kilogramos al año si uno lo hace cada día”.

Además la Risa genera toda una bioquímica beneficiosa para nuestro cuerpo, responsable de nuestro estado de optimismo, paz, confianza y autoestima:

Estas hormonas conocidas como **las hormonas de la felicidad son:**

**Las endorfinas:** Gracias a ellas –cuya producción regula la glándula hipófisis– podemos sentir placer y disfrutar de la vida y por eso se las conoce como hormonas de la felicidad, pero además contribuyen a mitigar la sensación de dolor (son un analgésico natural), a liberar hormonas que intervienen en la respuesta sexual, a regular el apetito y a fortalecer nuestro sistema inmune.



**La Serotonina:** Ayuda a regular la actividad del cerebro en relación a la atención, la memoria, el estado de ánimo, el apetito, el deseo sexual o la temperatura corporal, y algunos estudios han expuesto que aumenta la plasticidad cerebral y acelera el aprendizaje. Mejora nuestra autoestima y nuestro optimismo. En muchos casos se cree que tener bajos niveles de este neuromodulador es uno de los causantes de la depresión, pues es muy común que se receten fármacos con serotonina a pacientes con este trastorno mental, son los llamados antidepresivos.

**La Dopamina:** Es un neurotransmisor

producido por el cerebro que desempeña varias funciones en los seres humanos. Entre algunas de sus funciones notables están las relacionadas con el movimiento, la memoria, la motivación, la atención, el sueño, el humor y el aprendizaje.

**La Oxitocina:** Es un neuropéptido que se genera en el hipotálamo. Disminuye la tensión arterial y el ritmo cardíaco, reduce la tensión muscular, mejora la cicatrización y aumenta el umbral del dolor. La oxitocina genera estados de serenidad y dicha, ayuda a generar empatía y confianza con los demás, entre otros muchos beneficios.

**Resumiendo:**

**La Risa te ayudara a ver la vida de forma más positiva y relajada y sobre todo te ayudara a confiar más en ti y en los demás.**

## ¿Qué puedes hacer para aumentar el número de veces que ríes al día?

- Conectar con personas que te saquen una sonrisa o que te hagan reír.
- Ver programas, series o películas que te provoquen la risa.
- Acudir a un taller de Risoterapia.
- Y lo más importante: ¡Jugar a reír, permítete reír por que sí! ¡¡¡¡¡Porque te da la gana!!!! ¡¡¡¡¡Porque tú lo vales!!!! ¡¡¡¡¡Y sobre todo porque puedes!!!!

Cuando proponemos este juego a las personas que vienen a nuestros talleres, se nos quedan mirando como las vacas al tren. Porque reírse sin motivo está mal visto socialmente, nos da vergüenza e incluso pensamos que es de tontos.

Cuantas veces no hemos oído, “.- mira ese, todo el día riendo, parece bobo.-“

Sin embargo, atiborrarse a tranquilizantes y antidepresivos está a la orden del día. Que no digo que no se tengan que usar, pero sería muy recomendable empezar a creer y a utilizar nuestros propios recursos para encontrarnos mejor.

Porque para reír no hace falta tener ganas, solo hace falta atreverse, permitirse y jugar a reír.

**“La felicidad es para los que se atreven y se dan permiso para ser felices”**



Si quieres jugar solo tienes que empezar: “La risa, el comer y el rascar, solo es empezar” decía mi abuela, una de las mujeres más sabias que he conocido.

Ahí donde estés, solo o en compañía atrévete a jugar.... Empieza por un ja, ja, ja, entrecortado e incluso puede ser hasta desganado si así lo quieres.... Esto es para precalentar, ejercicio que al menos te sacará una sonrisa.

Una vez calentados los motores colócate en una postura cómoda con los pies bien apoyados en el suelo, de pie, sentado e incluso tumbado, como tú prefieras, inspira de forma que el aire llegue a lo más bajo de tu abdomen y desde ahí saca una gran carcajada, pon las manos en tu abdomen y siente el movimiento de este, a la vez que la vibración que genera en el interior de tu cuerpo.

Te aseguro que si realizas este ejercicio cada mañana antes de salir de casa, tu día mejorará notablemente.

Una vez te hayas familiarizado con el ejercicio y practicado varios días, estarás preparado para conectar con la vibración de tu risa e ir masajearlo tu cuerpo de los pies a la cabeza con tu propia vibración.



### Las vocales y la risa:

La risa provoca una vibración en nuestro interior, para sentirla plenamente es imprescindible que llevemos nuestra respiración al abdomen, cuanto más abajo mejor y desde ahí, soltar la carcajada.

Pero es importante el nivel de presencia y escucha corporal que tengamos para apreciar las diferencias.

La vibración que tiene la risa, tiene un epicentro donde se origina y luego se expande llevando esa vibración a diferentes partes de nuestro cuerpo.

Para que me entiendas mejor voy a poner un ejemplo visual, ves cuando lanzas una piedra al agua, el punto donde cae, sería el epicentro que luego genera una honda expansiva. Pues con la risa pasa exactamente lo mismo y el epicentro cambia en función de la vocal que utilices para reírte.

Esto te lo contaré en otro artículo: **La risa, las vocales, las emociones y los cinco elementos.**

En este solo quiero que te centres en Reír y Sentir.

Si eres de los que te cuesta hacer este ejercicio te invito a probar la sonrisa.

La sonrisa tiene efectos similares pero de menos intensidad, sería como pasear o correr.

Para sonreír no hace falta tampoco tener ganas, simplemente tienes que tener bien entrenados los músculos de tu cara. Es como hacer pilates facial.

Cierra los ojos, esboza una sonrisa como si la comisura de tus labios quisiera tocar tus sienes, si abres ligeramente la boca y se ven los dientes mejor (si, ya sé que te da vergüenza enseñar los dientes pero el bienestar no entiende de vergüenzas, destierra los pensamientos que puedan aparecer de ridículo y dite a ti mismo esto lo hago porque quiero sentirme mejor).

Así que cierra los ojos, sonríe, párate a escuchar cómo te sientes y el mensaje que le llega a tu cerebro. No sé cuál será el tuyo pero te aseguro que te dará paz.

Y te puedo asegurar que funciona porque lo llevo experimentando mucho tiempo. Incluso en la peores situaciones, esas que te dices no me apetece una mierda sonreír, (perdón por la expresión) si en esas, lo intentas, volveremos a la frase con la que empecé este artículo.

**“ La Risa y la sonrisa son como un limpiaparabrisas.  
No detienen la lluvia pero nos permite avanzar”.**

**Namaste, hermoso Ser de Luz.**



**Pon Risa en Tu Corazón**

**Talleres de Terapias Corporales y Risoterapia.**

**Artículo escrito por Helena Alcalá**

[ponrisaentucorazon@gmail.com](mailto:ponrisaentucorazon@gmail.com)